introduçao

Julio, no final de seus 12 anos, foi mandado para uma favela. Antes mesmo de chegar, já sentia certo receio, pois teria que deixar seus dois amigos do bairro antigo. No ano seguinte, aos 13, a situação foi mais ou menos tranquila, já que não havia aulas por causa da pandemia. Ainda assim, rolavam bailes funk, que agitavam as noites. Em 2022, quando as aulas voltaram, Julio estava prestes a completar 14 anos. A escola não foi nada animadora: ele já sabia que encontraria um ambiente dominado pelo crime. Faltava muito às aulas, e os professores também não demonstravam interesse. Muitas vezes era liberado cedo, por razões óbvias. À noite, os bailes funk continuavam, dificultando manter o sono regulado tanto nos finais de semana quanto durante a semana. Nesse período, Julio participava de um grupo no Facebook que falava sobre o “bostil”. Afundado no niilismo por causa do ambiente, também enfrentava problemas com luxúria. No final de 2022, sua vida mudou novamente: foi morar junto com a mãe, que tinha parentes em São Paulo.
Dez meses depois de todos os acontecimentos da introdução, Julio ainda processava tudo o que havia vivido. Aos poucos, percebeu que o “bostil” não tinha mais salvação. O lugar onde morava em São Paulo até era vivível, dava para levar a vida, mas o problema agora não estava fora — estava dentro dele. O niilismo e a luxúria não desapareceram depois da experiência no Rio, por razões óbvias. Chega uma hora em que a merda transborda do vaso. Já em outubro, Julio viu que tava perdendo o controle. Num final de semana daquele mês, na terceira bronha do dia, encarou o fundo do vaso e a gala acumulada. Foi aí que um pensamento bateu forte: “Seja com bronha ou sem bronha, eu vou fazer algo a respeito de toda essa merda.”
Naquele instante parecia que a consciência tinha dado um choque no meio do caos. O niilismo e a luxúria continuavam pesados, mas Julio sentia que não dava mais pra deixar a vida escorrer pelo ralo (literalmente) sem direção.

começo

No mês de outubro, Julio recebeu no YouTube a recomendação de um vídeo que resumia um livro de Stephen Guise. Como já tava na merda, preso nas suas duas ou três bronhas por dia, resolveu testar a ideia: dedicar 10 minutos diários a algo que ele odiava. “Pra que estudar inglês?”, pensava o bostileiro meio burro. Mesmo assim, começou com listening — abria um vídeo de 10 minutos todo dia e nada mais. Com consistência de 90 dias, aumentou para três sessões de 10 minutos. Uma semana depois, já fazia cinco sessões de 15 minutos. No mês seguinte, chegou a bater uma média de 2 horas por dia durante três semanas seguidas. Teve semana que alcançou até 3 horas. Depois disso, manteve as cinco sessões de 15 minutos boa parte daquele ano. O que isso mostra? Apenas comece. Pode ser pouco, 10 ou 5 minutos, algo que você aguente de boa todo dia. Quando for conveniente, aumente. Roma não foi construída da noite pro dia. E lembre-se: estude algo que te tire da sua situação atual, do bostil.

habit tracker

No começo, Julio usava um app de habit tracker pra segurar a constância, manter o streak. O aplicativo mostrava até um gráfico, e quando batia 90 ou 100 dias seguidos, aparecia lá no score: 100%. Era maneiro, principalmente quando tu tá no início de tudo, tentando sair da lama e ver algum progresso.

vicios

Como já dava pra esperar, o vício em bronha do Julio não sumiu da noite pro dia, mesmo depois de começar seus hábitos novos. Ele continuava bronhando duas a três vezes por dia, mas não largou os estudos, manteve firme por muito tempo. Julio comentou algo: durante três meses seguidos, não bronhou duas vezes no mesmo dia. Só que tem um porém — ele tinha saído do lugar onde morava antes, e ficou nesse ciclo de três em três meses. Hoje já faz um ano que não repete duas bronhas no mesmo dia.

bullet journal

Quatro meses depois, e alguns dias a mais, Julio decidiu criar um grupo privado no Zap. Passados 50 dias, migrou pro Discord. Mas a recomendação dele era: usar um arquivo .txt como bullet journal. Se você tiver consistência, registra nele o quanto estudou ou fez algo no dia.
Exemplo: coloca a data, tipo “14 de fevereiro de 2024”, e logo abaixo anota o contador de dias e quanto fez naquele dia. Nada sofisticado, só um registro cru, mas que mostra o progresso e mantém a disciplina.

diario

Logo depois de criar o grupo, Julio fez um canal onde escrevia umas merdas. O diário servia pra sua auto-consciência, se tivesse consistência. Também ajudava a trabalhar em ideias, mas no fim era livre: você faz o que quiser, é seu, e tem liberdade total. Julio recomendava usar um arquivo .txt pra isso. Simples, direto, sem frescura — só abrir, escrever e guardar.

breath technique

Julio usou por muito tempo a técnica 4-7-8, mas depois passou a recomendar o box breathing. Pra ele, esse era o melhor de longe. O 4-7-8 servia pra relaxar, pra dormir ou diminuir a ansiedade.

isolamento

esse merecia um tópico solo. É o mais sinistro de todos, e Julio não recomenda. Na perspectiva dele foi assim: depois de meses mantendo hábitos, percebeu que os "amigos" que tinha não batiam com o que ele fazia na época. O que fez? Se livrou deles pra focar no problema maior. Resultado? Deu bom. Mas voltando aqui: só faça isso quando for necessário, quando convém. Você é quem decide. Disclaimer: não é isolamento total. Se aparecer gente mais compatível contigo no momento, escolha eles.

metodo offline

então… isso talvez seja um dos métodos mais roubados, ou não. Basicamente consiste em desligar a internet e separar um conteúdo offline pra revisar. Esse método funciona muito bem pra escrita, sei lá, leitura também, até pra breathing technique se quiser. O ponto é que funciona porque elimina as distrações da internet. Claro, depende de pessoa pra pessoa.

redes sociais/distrações

esse é o mais básico de todos. Exclua as redes sociais que te atrapalham ou onde você passa muito tempo. Exemplo: veja quanto tempo você passa em tal rede e aí decide se larga ou não, vai de cada um. Tem um truque também que o Julio usou: limpar o histórico do YouTube. Fazendo isso, ele ficava sem feed.

conclusão

dá pra começar agora mesmo com um habit tracker, e é por você. Julio também gostaria de abordar mais coisas, tipo exercícios físicos, que são importantes, mas… vai de cada um. Ele já entregou como começar tudo, agora depende de você. Você pode escolher outra coisa além do inglês, como concurso público, por exemplo. A liberdade é

do leitor. Julio tá te dando só o início. No melhor dos casos, veja um resumo do livro do Stephen Guise. O resto é por sua conta.

palavras vindo do próprio Julio:

“Cara, eu vou te dizer algo como veterano nisso. Depois de um tempo tu muda, tu consegue fazer as coisas com mais facilidade e começar algo também. Depois de 2, beirando 3 anos, se tu começar cedo, tipo dos 12 até os 15, quando tu chega na idade adulta tu muda bastante. Mas tem algo que eu tenho que considerar aqui: dependendo da pessoa, vai ser uma jornada solitária pra krl. Varia de pessoa pra pessoa. No meu caso, eu já não tinha muitos amigos, e depois dessa eu caguei e andei pros círculos sociais. O isolamento é a pill mais amarga que tem. Cuidado, só os fortes aguentam. Relembre: nunca espere nada do bostil. Isso serve pra política, algo meio óbvio né, mas tem gente que ainda acredita nisso. Eu não sei como, mas tem.”

Julio foi baseado em um relato que me revelaram de forma privada.

escrito por Virgil